

## Consejo de salud

# Alimentación consciente

La atención consciente es la práctica de prestar atención, deliberadamente y sin prejuicios. Con la práctica, la atención consciente puede cultivar la posibilidad de liberarse de patrones reactivos y habituales de pensamiento, sentimiento y actuación. Esta práctica se puede aplicar a cualquier área de su vida; la aplicación de estos principios a la alimentación puede permitir una mejor relación con los alimentos.

La alimentación consciente ayuda a eliminar el juicio que rodea sus opciones de comida, promoviendo la individualidad dentro de sus opciones. Llevar la conciencia al “aquí y ahora” puede permitir la presencia y la atención a la experiencia alimentaria y a sus señales de hambre y saciedad. Durante el proceso, **USTED** es el experto, tomando decisiones desde un lugar de orientación interna frente a señales externas. La atención consciente puede ayudarle a pasar de los comportamientos inconscientes y reactivos a la conciencia, que puede ser el primer paso para hacer un cambio positivo.



### La alimentación consciente

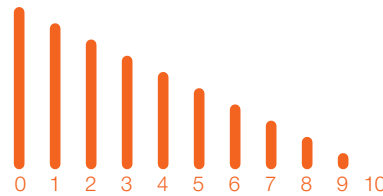
fomenta preguntas como las siguientes:

- ¿por qué como?
- ¿cuándo como?
- ¿qué como?
- ¿cómo como?
- ¿cuánto como?
- ¿dónde como?



### Consejos para una alimentación consciente:

- Comprar alimentos de una sola porción
- Comer en platos más pequeños
- Conocer los factores que provocan hambre
- Colocar los alimentos no saludables fuera de la vista



Crear una **escala personal de hambre** que va desde 0 (el nivel más hambriento) hasta 10 (el nivel menos hambriento) y conocer lo que se siente un 0 físicamente cuando tienes mucha hambre y lo que se siente un 10 puede proporcionarle información valiosa para guiar el proceso de alimentación.

### Técnicas para la atención consciente



Comer bocados más pequeños



Apoyar los utensilios en el plato entre los bocados



Configurar un temporizador durante 20 minutos para enlentecer el proceso de alimentación



Pensar en la comida como en un ritual de autocuidado



La investigación apoya las intervenciones de alimentación consciente en caso de atracones, comer por ansiedad y manejo de la diabetes.<sup>1</sup>



La alimentación consciente es un arte y una habilidad que puede ser más fácil y natural cuanto más se practica. La clave es tener paciencia y compasión.

<sup>1</sup> Today's Dietitian: *Mindful Eating – Studies Show This Concept Can Help Clients Lose Weight and Better Manage Chronic Disease*; Vol. 15 No. 3; <https://www.todaydietitian.com/newarchives/030413p42.shtml>; consultado el 3/6/2019.